

月	火	水	木	金	土	日
			1 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼 彩りサラダ 漬物 みかん缶	2 ごはん 葱のあっさりスープ かじきのチーズ揚げ ミモザサラダ 漬物 バナナ	3 ごはん かきたま汁 回鍋肉 ザーサイの和え物 漬物 マンゴー	4 ごはん 和風ポトフ タンドリーチキン ごぼうサラダ 漬物 黄桃缶
			633kcal 食塩1.6g	689kcal 食塩2.8g	697kcal 食塩2.9g	588kcal 食塩1.9g
5 ごはん 和風春雨スープ カイの揚でおろし煮 ところてんサラダ 漬物 みかん缶	6 ごはん コンソメスープ ビーフシチュー スパゲティサラダ 漬物 フルーツジュレ	7 ごはん みそ汁 鱈の青じそ風焼 わかめの酢の物 漬物 キウイ	8 焼きそば 黄花湯 もずく酢 フルーツゼリー 漬物	9 ごはん ワンタンスープ 白身魚の南蛮漬 とろろおくら 漬物 ブルーチェ	10 ごはん にらと卵のスープ あじのパン粉焼 ラタトゥイユ風 漬物 白桃缶	11 甘酢生姜ツパリご飯 青呉汁 冷しゃぶ胡麻ドレかけ たらのピリ辛味噌炒め 漬物 抹茶金時ゼリー
613kcal 食塩2.4g	688kcal 食塩2.7g	582kcal 食塩2.6g	646kcal 食塩2.8g	685kcal 食塩2.3g	630kcal 食塩2.3g	697kcal 食塩2.4g
12 ごはん セロリスープ 若鶏のピザ焼 夏野菜サラダ 漬物 キウイ	13 雑穀ごはん おくずかけ 赤魚の香味焼き 枝豆の白和え 漬物 水ようかん	14 ごはん あさりと葱のスープ おろしとんかつ 塩昆布ナムル 漬物 パイン缶	15 いなりちらし寿司 すいとん汁 銀たらの西京焼き ゴーヤと汁の和え物 漬物 スイカ	16 ごはん みそ汁 白身フライ トマトのせ冷奴 漬物 みかん缶	17 夏野菜カレー モロヘイヤスープ エッグサラダ 福神漬け バナナ	18 ごはん 木耳と豆腐スープ かれいのレン焼き 大根の和風和え 漬物 キウイ
604kcal 食塩2.1g	645kcal 食塩2.2g	628kcal 食塩2.5g	658kcal 食塩2.6g	651kcal 食塩2.4g	665kcal 食塩2.5g	606kcal 食塩2.6g
19 ごはん キャベツのスープ 豚肉の山葵醤油焼 冬瓜の海老和え 漬物 黄桃缶	20 ごはん みそ汁 サラダ焼き肉 たらのおろし和え 漬物 洋梨缶	21 《日本昔話御膳》 たぬきご飯 たぬきうどん 鶏のホトトギスかけ 牛蒡ゴマ味噌和え 苺ヨーグルトパウンド	22 ごはん あおさ汁 ますの磯マヨ焼き 豆腐のチャンプル 漬物 白桃缶	23 ごはん なめこ汁 鶏の照焼き 五目大豆サラダ 漬物 パイン缶	24 冷やし中華 焼売 茄子の中華和え 杏仁豆腐 漬物	25 ごはん ポパイスープ 豚肉の味噌カツ焼 にらと卵のソテー 漬物 洋梨缶
678kcal 食塩2.0g	692kcal 食塩2.2g	677kcal 食塩2.5g	664kcal 食塩2.2g	691kcal 食塩2.5g	689kcal 食塩2.6g	675kcal 食塩2.0g
26 天井 すまし汁 ところてんサラダ 漬物 アセロラゼリー	27 ごはん すまし汁 あじの南蛮漬け トマトのだし冷奴 漬物 オレンジ	28 ごはん 鶏だしスープ 豚しゃぶ 冬瓜のとろみ煮 漬物 黄桃缶	29 ごはん おくらのすまし汁 鶏と茄子の鍋しぎ もずくの酢の物 漬物 パイン	30 枝豆入りしそ御飯 つみれスープ めめけの味噌焼き 彩りサラダ 漬物 ピーチゼリー	31 ごはん キャロットスープ ポークデミソース ツナタマサラダ 漬物 白桃缶	
602kcal 食塩2.2g	597kcal 食塩2.5g	645kcal 食塩2.5g	556kcal 食塩2.1g	621kcal 食塩3.2g	665kcal 食塩2.6g	

※食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

# 日本昔話 ～絵本の世界を食べて楽しむ～



## ～かちかち山御膳～



絵本の世界をイメージした献立を楽しんで頂いています。7月は、浦島太郎がテーマという事もあり、魚介の献立をたくさん使った献立となりました。中でも、海の幸炊込みごはんは、魚介の味がお米にしみ込でとても美味しい炊込み御飯に仕上がりました。今月は、かちかち山をテーマにしています。かちかち山は、少し刺激的なお話です。献立の内容も炎をイメージしたピリ辛なものになっています。お話しを思い出しながら楽しんでみてくださいね。

# 7月行事食

7月7日  
七夕膳

彩りそうめん  
野菜のかき揚げ  
竹輪の磯辺揚げ  
茄子のピリ辛胡麻ドレかけ  
フルーツあんみつ



## 日本昔ばなし御膳

～浦島太郎～

海の幸炊込みごはん

すまし汁

竜田揚げの彩りソース

シュリンプカラダ

玉手箱パエリア

令和6年7月18日(木) 日献会



7月12日手作りおやつ「青空ゼリー」  
青空ゼリーを作りました。ブルーハワイとヨーグルトムースの上に綿あめの雲をのせました。綿あめの上には、ひこうきや船のクッキー焼いてをのせました。爽やかな味のゼリーとふわふわの綿あめ、味も見た目も夏にぴったりなおやつが出来上がりました。みなさん楽しんで頂けたでしょうか？



## 季節の簡単 炊込み御飯♪

トマトの酸味とツナの旨味！冷めても美味しい炊込み御飯♪



## ★トマトとツナの炊込み御飯★

### ☆材料☆(4人分)

お米 2合 ツナ(油漬け)缶 1缶  
 トマト 1個 青しそ 適量  
 ●めんつゆ 大さじ3 ●ごま油 大さじ1



- ①ツナ缶は、油をきっておく。トマトは、ヘタをくり抜きヘタの反対側を十文字に切り込みを入れる。
- ②炊飯器に米、●の調味料を入れ目盛りより2～3mm少なめに水を入れる。ツナを全体に広げて入れ、中央にトマトをのせ、普通に炊飯する。
- ③炊き上がったたらトマトをかるく崩しながらさっくり混ぜ、5～10分ほど蒸らし、器に盛り付け最後に千切りした青じそをのせる。



## ★栄養士より★

毎日暑い日が続いています。数日前は、40℃を超える地域があるというニュースを聞きました。ここ数年は、最高気温を更新し続けているような気がしています。クーラーが無くても暮らせていた時代もありましたが、今は夏の生活必需品ですね。

お部屋の温度を、28℃以下にしましょう！と聞いた事ありませんか？これは、クーラーの設定温度を28℃に合わせるわけではありません。お部屋が快適な温度になるまでは、設定温度を下げる必要があります。我慢できると思っても、お部屋の温度が28℃以上の時は必ずクーラーをつけて室温は28℃以下に調整しましょう。

…お問い合わせ…  
 デイケアセンター-宮前荘  
 亘理町吉田字宮前5-10  
 TEL(34)5329  
 栄養士 黒澤 伊藤